Пальчиковые игры для детей от года до трех лет

Светлана Олеговна Ермакова

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Возможны ли счастливые лица на скучных школьных уроках и занятиях в детском саду? Конечно, возможны! И в этом вам помогут пальчиковые игры. Забавные стихи для веселых физкультминуток понравятся и взрослым, и детям. С их помощью вы сможете переключать внимание малышей, совершенствовать их память и развивать мелкую моторику рук, что очень важно для умственного и физического развития. А для самых маленьких игры вначале могут быть просто стихами, которые легко запоминаются наизусть.

- Светлана Олеговна Ермакова
  - Что делать, если устали пальчики?
    -
    - Общие рекомендации по массажу
  - Пальчиковые игры

Светлана Олеговна Ермакова
Пальчиковые игры для детей от года до трех лет

Что делать, если устали пальчики?

Уважаемые педагоги и родители! Вы держите в руках книгу, которая предназначена именно для вас. Она поможет сделать ваших детей более крепкими, здоровыми и веселыми.

Что же такое пальчиковые игры? Все помнят стишок из детства: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали…». Так учителя проводили физкультминутки на уроках в начальной школе. Этот стишок и есть прообраз пальчиковых игр, которых в книге более ста.

По своей сути пальчиковые игры — это массаж и гимнастика для рук, а иногда и для ног. Это подвижные физкультминутки прямо за столом или за партой, веселые стихи, которые помогут вашим детям стать добрее. Вы можете просто почитать их малышам и попросить подвигать пальчиками так, как они этого хотят.

Для лучшего восприятия стихи рекомендуется читать наизусть. Необходимо, чтобы не только дети видели ваше лицо, но и чтобы вы видели их лица и наблюдали за впечатлением от текста стихотворения и от самой пальчиковой игры. Ничто не должно мешать малышам слушать.

Игра — один из лучших способов развития речи и мышления детей. Она доставляет ребенку удовольствие и радость, а эти чувства являются сильнейшим средством, стимулирующим активное восприятие речи и порождающим самостоятельную речевую деятельность. Интересно, что совсем маленькие дети, даже играя в одиночку, часто высказывают свои мысли вслух, тогда как ребята более старшего возраста играют молча.

Организованные игры, в том числе и пальчиковые, сопровождаемые речью, превращаются в своеобразные маленькие спектакли. Они так увлекают малышей и приносят им столько пользы! Со слов взрослых дети могут многое запомнить и воспроизвести, надо только несколько раз повторить текст.

Культура речи детей напрямую зависит от культуры и содержания речи взрослых — родителей и педагогов, то есть от вас, дорогие читатели! Жаль, что не все и не всегда могут обеспечить малышам необходимый уровень общения. Эта книга поможет вам в решении столь сложной задачи. У ребенка есть врожденная потребность в общении с людьми, и важнейшим способом такого общения является речь. Вот почему правильное ее развитие имеет огромное значение в процессе воспитания детей.

Озорные стихи и считалочки не только позволят вам весело

проводить физкультминутки, но и помогут разбудить детскую фантазию, творческую инициативу. Пальчиковые игры могут стать прекрасным средством начального эстетического воспитания. Стихи, которые вы найдете на страницах книги, придуманы для тех, кто охотно воспринимает все новое, кто старается сделать процесс воспитания более разнообразным, интересным и радостным.

Конечно, если действовать по всем правилам, надо учить детей нажимать на запястьях и ладонях нужные точки, но это же так скучно! А малыши — народ подвижный. Им необходимо, чтобы любая физкультминутка проходила весело, чтобы они могли представить себя маленькой хрюшкой, греющей на солнце брюшко, или веселой серенькой мышкой, которая в воскресенье будет праздновать свой день рождения. Не стоит забывать, что все дети — фантазеры. Они легко перевоплощаются и свободно принимают все условности театрального действа. На основе своих собственных, еще небогатых, познаний о жизни малыши начинают судить о достоинствах и недостатках героев маленьких стихотворений, и это доставляет им удовольствие.

Так воспользуйтесь этими превратите скучное занятие в школе или в детском саду в веселое представление. Каждые 15 минут вы можете устраивать двухминутный перерыв на игру, к которой заранее подобран стишок из этой книги. Вы увидите, что дети не только будут с удовольствием воспринимать стихотворные строки и выполнять упражнения, но и прекрасно запомнят весь материал урока или занятия.

Если дети с вашей помощью уже в младшем дошкольном возрасте научатся веселиться, обретут бодрость, хороший настрой, это обязательно усилит их способность получать удовольствие от жизни в будущем. Состояние веселья пробуждает чувство радости от общения с другими ребятами, способствует укреплению здоровья и лучшему духовному развитию.

«Если мы хотим, чтобы жизнь доставляла радость, этого нужно добиваться самим, привнося радость в нашу жизнь», — писал Герхард Бранстер, автор книги «Все радости мира».

Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

К каждому стихотворению прилагается описание рекомендуемых движений для пальчиковой игры, помещенное на соседней странице. Но это всего лишь условность. Вы можете с легкостью придумать упражнения самостоятельно или попросить детей сделать это. Все движения очень простые и могут

повторяться из игры в игру. Главное заключается в разнообразии стихотворных строчек. Именно они помогают поддерживать интерес детей к веселым физкультминуткам.

Главная цель пальчиковых игр — переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь. У детей, с которыми часто проводили пальчиковые игры, даже почерк намного лучше, чем у других. Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития. В начале книги вы найдете общие рекомендации по массажу, в том числе кистей рук и предплечий. Они помогут вам правильно выбрать упражнения и объяснить детям, как двигать ручками, как гладить ладошки и растирать пальчики. Любые приемы — постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья — несут ребенку только здоровье.

Можно организовать пальчиковую игру таким образом, чтобы дети разминали руки друг другу. Некоторые упражнения требуют участия обеих рук, что позволяет малышам научиться ориентироваться в таких понятиях, как «вправо-влево», «вверх-вниз», «вперед-назад».

Годовалые дети легко воспринимают пальчиковую игру, выполняемую одной рукой, а трехлетние уже умеют играть двумя руками.

Малыши четырехлетнего возраста способны участвовать в играх, где несколько событий сменяют друг друга, а более старшим ребятам вы можете предложить пальчиковую игру, оформив ее какими-либо небольшими предметами — кубиками, шариками и т. д.

Автор очень надеется, что стихи и игровые движения понравятся вам и вашим детям, подарят радость общения и принесут ощутимую пользу.

Общие рекомендации по массажу

Сейчас можно только догадываться о том, как люди стали применять массаж в лечебных целях. Вероятно, вначале он заключался в инстинктивном поглаживании и растирании больного места. Однако уже в третьем тысячелетии до нашей эры предпринимались попытки описать приемы массажа и раскрыть их лечебное воздействие на организм.

Массажные движения создают благоприятные условия для мышечной деятельности, ускоряя передачу нервного возбуждения от одних элементов к другим.

При этом мышечная ткань интенсивно снабжается кислородом и активно освобождается от продуктов распада. Кроме того, снижается содержание молочной кислоты в мышцах, выводятся органические кислоты, что эффективно снимает утомление после физической нагрузки.

В зависимости от темпа проведения массаж может быть быстрым, средним и медленным. В первом случае повышается возбудимость нервной системы. При медленном массаже она, напротив, снижается. Если приемы выполняются в среднем темпе, обеспечивается успокаивающий эффект. Любой массаж снимает утомление, повышает физическую и умственную активность, вызывает легкость и бодрость.

В пальчиковых играх одним из основных массажных приемов является поглаживание. Его следует выполнять ритмично, спокойно, свободно и легко скользя по коже кончиками пальцев или ладонью. Поглаживания могут быть прямолинейными, спиралевидными, зигзагообразными, попеременными, продольными, кругообразными и комбинированными. Кроме того, применяются щипцеобразные, граблеобразные, гребнеобразные поглаживания и просто глажение.

Другим основным массажным приемом в пальчиковых играх считается растирание. В отличие от поглаживания при этом производится определенное давление на поверхность и рука не скользит по ней, а как бы немного сдвигает кожу, образуя впереди складку. Растирание выполняется подушечками пальцев или ладонью и также бывает зигзагообразным, спиралевидным и прямолинейным. К данному приему относятся еще и такие массажные движения, как пиление, строгание, штрихование и пересекание.

Весьма полезным массажным приемом в пальчиковых играх является вибрация, к которой относятся похлопывание, рубление, поколачивание, встряхивание, потряхивание и т. д. Она оказывает

сильное воздействие на нервную систему. Так, слабая вибрация повышает мышечный тонус, а сильная снижает повышенный тонус и снимает нервную возбудимость.

Движения в суставах также нашли широкое применение в пальчиковых играх. Они весьма благотворно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата. При этом в пальчиковых играх в основном используются активные движения, то есть те, которые ребенок выполняет самостоятельно. Среди них можно назвать движения кистью (сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые вращения) и пальцами (сведение и разведение, сгибание и разгибание).

Кроме того, в пальчиковых играх часто применяется прием разминания, при котором происходит смещение и сдавливание мышц. Его можно выполнять подушечками пальцев, фалангами согнутых пальцев, буграми больших пальцев, кулаком, основанием ладони.

При массаже тыльной стороны кисти следует применять прямолинейное поглаживание и граблеобразное растирание. Последний прием также можно выполнять кругообразно подушечками пальцев, зигзагообразно основанием ладони.

В процессе пальчиковых игр большое внимание уделяется массажу самих пальцев. При этом применяется несколько видов растирания: кругообразное подушечками пальцев, кругообразное ребром ладони, спиралевидное основанием ладони, зигзагообразные и прямолинейные «щипцы». Кроме всех перечисленных массажных приемов, во время игр активно используются встряхивание и поглаживание пальцев.

Пальчиковые игры

* * *

Раз, два, три, четыре, пять —
Вышли в садик погулять.
Ходим-ходим мы по лугу,
Там цветы растут по кругу.
Лепесточков ровно пять,
Можно взять и посчитать.

1–2 строчки — пальцем одной руки считаем пальцы на другой, слегка нажимая на подушечки.

3–4 строчки — указательным пальцем одной руки выполняем круговые поглаживания ладони другой.

5–6 строчки — считаем пальцы в обратном порядке, поглаживая их.

Затем читаем стихотворение снова и повторяем все движения на другой руке.

* * *

Поиграли — отдохните,

Ваши пальчики встряхните.
Сгибайте ваши пальчики,
Совсем как ушки зайчики.

1–2 строчки — расслабляем руки и встряхиваем их.

3–4 строчки — обе ладони с пальцами, прижатыми друг к другу, приставляем к голове и сгибаем сомкнутые пальцы несколько раз.

Стихотворение и все движения можно повторить.

* * *

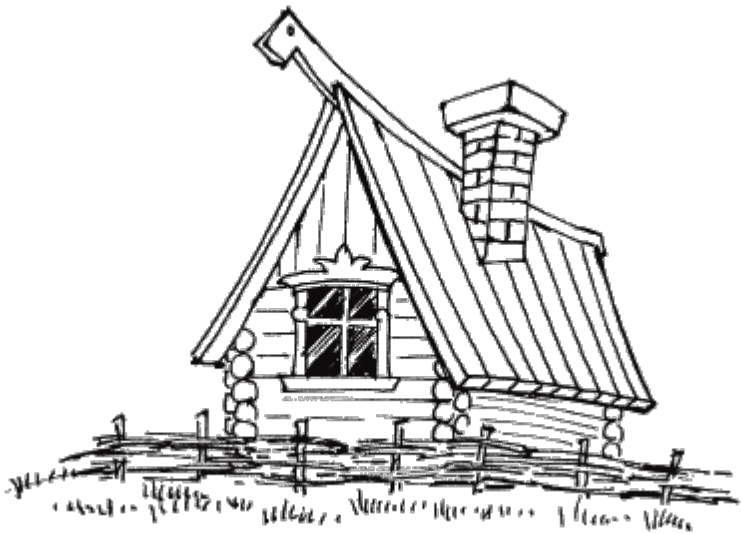
Волк раскроет свою пасть,
Хочет зайчика украсть:
Щелк да щелк, и снова щелк!
Не поймает зайца волк.
Пастью щелкает напрасно —
Заяц бегает прекрасно!

1–4 строчки — указательный, средний, безымянный и мизинец на обеих руках прижимаем друг к другу, а подушечку большого пальца то прижимаем к сомкнутым четырем пальцам, то отпускаем, изображая волчью пасть. Щелкаем «пастью» на обеих руках.

5–6 строчки — расслабляем пальцы на обеих руках и «бежим» ими по столу, прикасаясь к его поверхности подушечками.

* * *

В домике сидит волчок,
Он глядит на вас в глазок,
Может дверку приоткрыть
И за пальчик укусить.
Если больно, то немножко
Разотри свои ладошки!



1–2 строчки — из обеих кистей рук делаем «подзорную трубу» или «бинокль» и приставляем к глазам.

3–4 строчки — из одной ладони делаем «волчью пасть», как в предыдущей игре, а пальцы другой руки подносим к «пасти» и захватываем их ею, выполняя поглаживающие движения подушечками.

5–6 строчки — легкими движениями растираем ладони одна о другую.

* * *

Избушка на лужочке,
Двери на замочке.
Ключик быстро подберем
И избушку отопрем.
Отряхнем ладошки,
Отдохнем немножко.

1 строчка — делаем «домик» из обеих рук, соединяя их подушечками пальцев и основаниями ладоней.

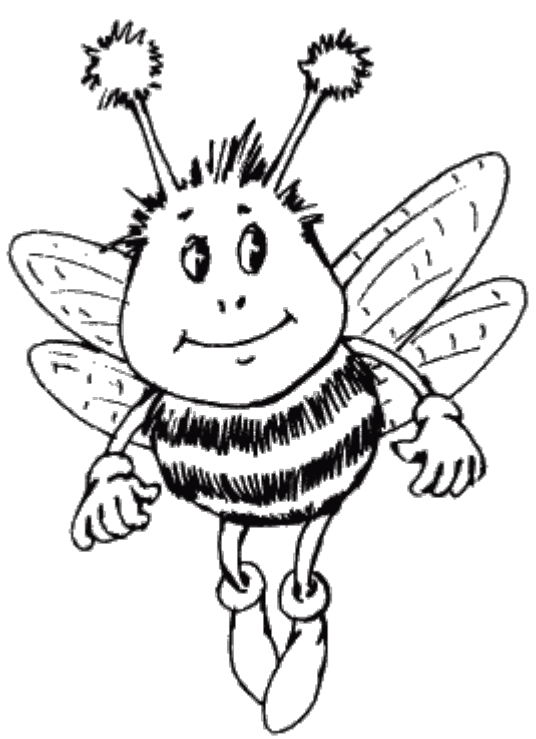
2 строчка — соединяем пальцы в замок.

3–4 строчки — выполняем вращение большими пальцами обеих рук (один вокруг другого), не размыкая замка.

5–6 строчки — размыкаем пальцы, расслабляем ладони и легкими движениями встряхиваем их.

* * *

Крылья нашей мельницы
У ветерка как пленницы —
Как ветер переменится,
Так повернется мельница.



1–4 строчки — прижимаем друг к другу ладони и выполняем растирающие вращательные движения. Пальцы при этом не соприкасаются.

* * *

Всех помощников опять

Надо быстро сосчитать:
Этот брат дрова рубил,
Этот братец щи варил,
Этот брат готовил кашу
На семью большую нашу.
Этот веником махал,
Чисто-чисто подметал.
Ну а этот маленький
Спал у нашей маменьки.

1–2 строчки — хлопаем в ладоши или растираем их одна о другую.

3–8 строчки — в соответствии с текстом стихотворения пальцами одной руки растираем пальцы второй руки, начиная с большого, так, чтобы у «маменьки» «спал» мизинец. Затем повторяем все для другой руки.

* * *

Нарядили ребятки
Свои пальчики в перчатки.
Раз, два, три, четыре, пять —
Надо всех пересчитать.
Десять пальцев — как отряд,
И костюму каждый рад.
Стать сильными стараются,
Спортом занимаются.

1–2 строчки — растопыриваем пальцы обеих рук (ладонями наружу).

3–4 строчки — повторяем дважды и во время счета сгибаем поочередно все пальцы.

5–6 строчки — сжимаем ладони в кулаки, а затем разжимаем. Действия выполняем обеими руками одновременно.

* * *

После завтрака мы с вами
В лес поедем за дровами.
Пилим-пилим, пилим-пилим!
Быстро мы бревно осилим!
Рубим-рубим, рубим-рубим!
Топором работать будем.
Привезем домой дрова,
Сложим посреди двора.

1–2 строчки — сомкнутыми пальцами обеих рук поочередно проводим по внутренней стороне предплечий.

3–4 строчки — ставим на стол обе ладони ребром и «пилим», совершая движения вперед-назад.

5–6 строчки — кулаком или ребром ладони «рубим», постукивая по столу.

7–8 строчки — выполняем собирающее движение, словно сгребаем все дрова в кучу, захватываем ее, приподнимаем и снова опускаем на стол, поглаживая его ладонями.

* * *

Скачет на коне Егорка
То на горку, то под горку.
Раз, два, три, четыре, пять —
Весело ему скакать!
Выезжает в чисто поле —
Есть где разгуляться вволю!

1–4 строчки — одну руку сжимаем в кулак, пальцами другой «переступаем» по косточкам и ямкам между ними.

5–6 строчки — разжимаем руку и пальцами другой руки круговыми движениями поглаживаем ладонь.

* * *

Повторяем все для другой руки.
Пляшут в кухне на стене
Солнечные зайчики,
А у Маши расшалились
Маленькие пальчики.
Быстро бегают они
По Машиной ладошке.
Успокойтесь, шалуны,
Отдохнем немножко!

1–2 строчки — подушечками пальцев обеих рук «бегаем» по столу или стене.

3–4 строчки — пальцами одной руки «бегаем» по ладони другой.

5–6 строчки — пальцами одной руки поглаживаем ладонь другой.

Повторяем все действия для второй руки.

* * *

Две ладошки — два домишки.
Там живут бродяги-мишки.
Вот поспят они немножко

И помчатся по дорожкам.
А дорожки — две руки.
Ну-ка, мишкам помоги:
Их на санки посади,
По дорожкам прокати!

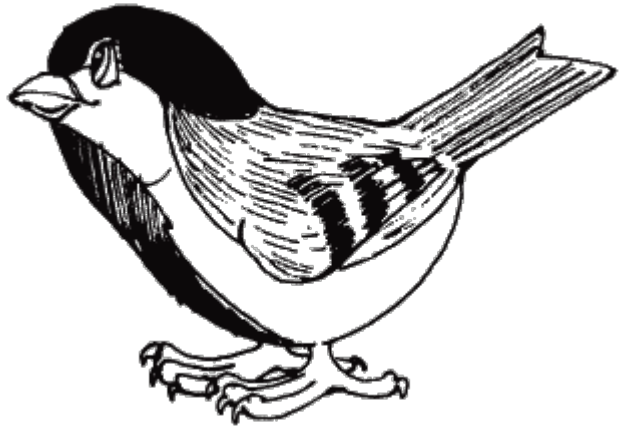
1–4 строчки — сжимаем и разжимаем кулаки.

5–8 строчки — сомкнутыми пальцами одной руки поглаживаем внутреннюю сторону предплечья от локтевого сустава до запястья, затем делаем то же самое другой рукой.

Игру можно повторить несколько раз.

* * *

Раскатились по дорожке
Разноцветные горошки.
Птички весело клюют,
Нам горошки не дают.
Дайте мне горошинку!
Я такой хорошенький!



1–2 строчки — подушечками пальцев обеих рук выполняем легкие постукивания по поверхности стола, изображая раскатившиеся горошинки.

3–4 строчки — пальцы обеих рук собираем в щепоть и «клюем» воображаемые горошинки.

5 строчка — складываем руки лодочкой, вытягиваем их вперед и «просим» горошинку.

6 строчка — обеими ладонями гладим себя по щекам или по голове.

* * *

В море лодочка плыла,
В ней лиса веслом гребла.
Притомилася лиса,
Распустила паруса.
Теперь на лавочке сидит,
На море в бинокль глядит.

1 строчка — складываем ладони лодочкой и делаем несколько волнообразных движений.

2 строчка — разнимаем ладони и «гребем» обеими руками в разных направлениях.

3–4 строчки — поднимаем руки над головой и растопыриваем пальцы.

5–6 строчки — сжимаем ладони в кулаки и прикладываем к глазам, изображая бинокль.

* * *

Девочки и мальчики!
Расправьте свои пальчики!
Пополам согните,
В кулачок сожмите!
Раскройте ладошки,
Встряхните немножко!
Чтобы правильно писать,
Надо ручкам отдыхать!

Выполняем все движения согласно тексту стихотворения. Для занятий в детском саду можно менять текст 7 строки: «Чтоб красиво рисовать» или «Чтоб красиво вырезать».

* * *

Ежик Николка под елку свалился,
Ежик Николка по травке катился.
Брюшко решил он на солнце погреть,
Ну и конечно, слегка загореть.

Солнышко скрылось, ежик замерз,
Успел загореть только маленький нос.

1–2 строчки — сжимаем руки в кулаки и суставами пястных костей и фаланг пальцев совершаем перекатывающие движения по столу.

3–4 строчки — разжимаем кулаки и поглаживаем одной ладонью другую.

5–6 строчки — пальцами рук поочередно прикасаемся к кончику носа.

* * *

Пошла гулять Маринка
По узенькой тропинке.
У леса на лужочке
Рвала она цветочки.
Пока домой бежала,
Цветочки растеряла.

1–2 строчки — указательными и средними пальцами обеих рук «ходим» по столу.

3–4 строчки — соединяем подушечки пальцев на обеих руках и «рвем цветы», то раскрывая, то закрывая щепоть.

5–6 строчки — раскрываем обе ладони и, прикасаясь подушечками пальцев к поверхности стола, «бежим» домой.

* * *

Я маленькая хрюшка,
На солнце грею брюшко.
И розовые ушки
Стали на макушке.
Глазки я закрыла,
Про пятачок забыла:
На солнце загорел
И сильно покраснел.

1–2 строчки — поглаживаем ладони обеих рук.

3–4 строчки — прикладываем ладони с сомкнутыми пальцами к голове и сгибаем-разгибаем пальцы.

5–6 строчки — кончиками пальцев круговыми движениями гладим закрытые глаза.

7–8 строчки — пальцами рук поочередно прикасаемся к кончику носа.

* * *

В каждой из избушек
Живут по пять подружек:
Маня, Настя и Полина,
Катерина и Марина,
Соня, Вера, Зинаида,
Василиса, Степанида.
Вместе песенки поют,
Дружно, весело живут.

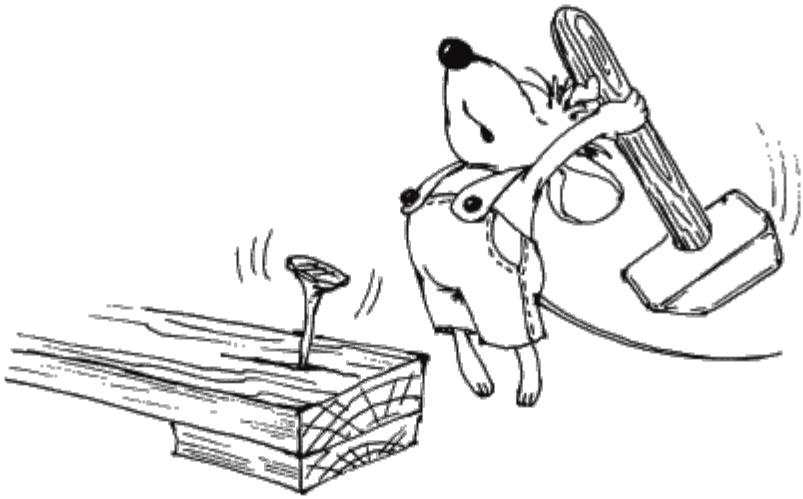
1–2 строчки — делаем «домик», соединяя руки кончиками пальцев и основаниями ладоней.

3–6 строчки — называем имена и поглаживаем каждый палец, совершая движения от основания к кончику.

7–8 строчки — поглаживаем и потираем ладони одна о другую.

* * *

Мастер шкафчик мастерил,
Ровно досочки пилил,
Молотком по ним стучал,
Точно гвозди забивал.
Дверки сделал и замок,
Ключик сделать он не смог.



1–2 строчки — ставим ладони ребром и «пилим» по поверхности стола, совершая движения вперед-назад.

3–4 строчки — сжимаем руки в кулаки и стучим по столу, «забивая гвозди».

5 строчка — соединяем боковые поверхности больших пальцев, раскрываем и закрываем «дверки».

6 строчка — соединяем пальцы обеих рук в замок.

Игру можно повторить несколько раз.

* * *

Маленький Тимошка
Гладил ладошки.
И у каждой руки
Сосчитал бугорки:
Раз, два, три, четыре, пять.
Будем на другой считать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Начинай считать опять.

1–4 строчки — указательным пальцем одной руки круговыми движениями поглаживаем ладонь другой руки.

5–6 строчки — обводим бугорки у основания каждого пальца.

7–8 строчки — делаем то же самое для другой руки.

* * *

Солнышко яркое в небе сияло,
Лучами своими нас согревало.
Тучки по небу быстро бежали,

Лучики в тучках надолго застряли.
Но появился ветер могучий
И разогнал все мрачные тучи.
Солнышко снова на небе сияет,
Жаркие лучики нас согревают.

1–2 строчки — поднимаем ладони над головой, растопырив все пальцы наподобие лучей, и делаем вращательные движения кистями рук.

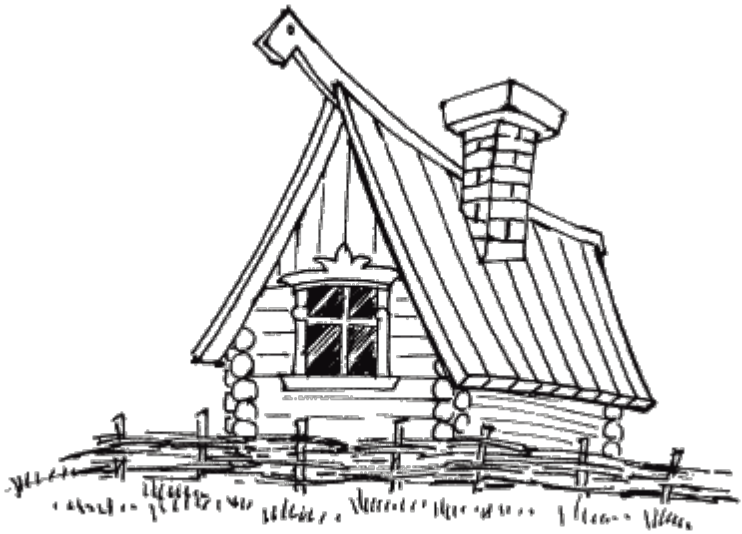
3–4 строчки — соединяем пальцы в замок и сцепленными кистями рук выполняем перекатывающие движения.

5–6 строчки — поднимаем руки вверх и совершаем волнообразные движения вправо-влево.

7–8 строчки — снова поднимаем руки вверх и расправляем пальцы-«лучи».

* * *

Поиграем с вами просто:
Строим домик для Барбоса.
Крепкий дом, теплый дом,
Будет жить Барбосик в нем.
Чтоб устроить там веселье,
Всех зовет на новоселье.



1–6 строчки — соединяем руки подушечками пальцев и основаниями ладоней. Качаем «домик» вперед-назад, вправо-влево.

* * *

Тетушки-ежихи —
Классные портнихи!
Могут все на свете сшить
И на память подарить.

1–4 строчки — раскрываем обе ладони и поочередно продеваем пальцы одной руки между пальцами другой.

* * *

Два маленьких кузнечика
Потопали на речку.
Воды они боялись
И в речке не купались.
На скрипочках играли —
Всех рыбок распугали.

1–2 строчки — указательными и средними пальцами обеих рук «шагаем» по столу.

3–4 строчки — поглаживаем ладонями поверхность стола.

5–6 строчки — поочередно ребром одной ладони растираем боковую поверхность указательного пальца другой.

* * *

Для девочки Полинки
Выросла малинка.
Собрала Полинка
Ягодки в корзинку.
Съела всю малинку
Девочка Полинка.

1–6 строчки — собираем пальцы обеих рук в щепоть и «рвем ягодки» с поверхности стола или стены. Можно подносить сомкнутые пальцы ко рту, изображая, как Полинка ест малинку.

* * *

Наши руки как цветочки,
Пальчики как лепесточки.

Солнце просыпается —
Цветочки раскрываются.
В темноте они опять
Будут очень крепко спать.

1–4 строчки — раскрываем ладони обеих рук и шевелим поочередно каждым пальцем-«лепестком».

5–6 строчки — крепко сжимаем обе руки в кулаки.

Игру можно повторить несколько раз.

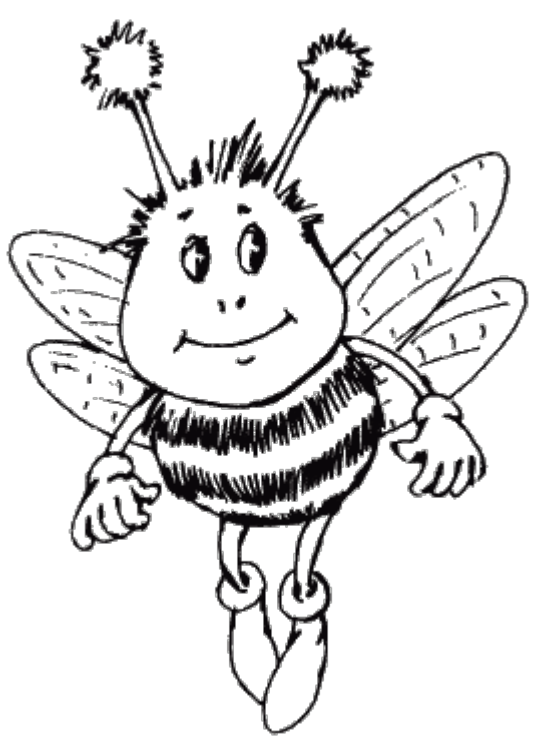
* * *

Паучок из паутинки
Навязал себе ботинки.
Очень любят паучки
Вязаные башмачки.

1–4 строчки — поочередно пальцами одной руки зацепляем и отпускаем кожу между пальцев другой руки.

* * *

Пчелка села на цветок,
Распрямила хоботок,
Собрала пыльцы немножко
Прямо в сумочки на ножках.



1–4 строчки — раскрываем ладонь и указательным пальцем другой руки выполняем спиралевидные круговые поглаживания по всей поверхности ладони.

* * *

Кукла-неваляшка,
Пестрая рубашка,
По сторонам качается,
Всем мило улыбается.

1–2 строчки — сцепляем пальцы в замок и совершаем перекатывающие движения.

3–4 строчки — расправляем ладони (пальцы сомкнуты), соединяем их и наклоняем кисти рук то вправо, то влево.

* * *

На каждой ладошке
Есть три дорожки.
Все дорожки мы найдем,
Пальчиком по ним пройдем:
Раз дорожка, два и три —
Пальцем каждую потри!

1–6 строчки — указательным пальцем одной руки растираем ладонь другой вдоль линий.

* * *

Как у деда Митрофана
На кафтане два кармана.
В одном кармане —
мышка-норушка,
В другом кармане —
лягушка-квакушка.

1–2 строчки — обеими ладонями похлопываем себя по бокам, показывая карманы.

3 строчка — изображаем мышек, сложив пальцы обеих рук в щепоть и двигая ими по поверхности стола.

4 строчка — раскрываем ладони и снова собираем их в щепоть, изображая лягушек, разевающих рот.

* * *

Я играю на трубе
Свою песенку тебе.
Эта моя песенка
Короткая, как лесенка:
Здесь ступенек ровно пять —
Можно спеть и пошагать.

1–4 строчки — сжимаем руки в кулаки, приставляем один кулак к другому, изображая трубу.

5–6 строчки — расправляем ладони и соединяем поочередно подушечки пальцев одной руки с подушечками пальцев другой руки.

* * *

Скачут две лягушки —
Зеленые подружки.
Комаров они поели,
Прогуляться захотели.
Шлеп-шлеп ножками,
Хлоп-хлоп ладошками!

1–4 строчки — пальцами обеих рук выполняем собирающие движения на поверхности стола, при этом кисти слегка подпрыгивают, словно лягушки.

5 строчка — поочередно шлепаем раскрытыми ладонями по столу.

6 строчка — хлопаем в ладоши.

* * *

Улиточка рогатая
Спешит-ползет куда-то.
Куда ж ведет дорожка?
К Насте на ладошку.
Закончилась дорожка,
Улитка прячет рожки.

1–2 строчки — одну раскрытую ладонь кладем на стол. Другую руку сжимаем в кулак, оставляя выпрямленными указательный и средний пальцы-«рожки».

3–4 строчки — опираясь на основание ладони, передвигаем руку-«улитку» и «наползаем» на раскрытую ладонь.

5–6 строчки — пальцы-«рожки» убираем в кулак и закрываем ладонь второй руки так, чтобы «улитка» оказалась внутри нее.

* * *

Мы по лесенке шагали
И ступеньки сосчитали:
Раз, два, три, четыре, пять —
Очень весело считать!
Раз, два, три, четыре, пять —
Очень весело шагать!

1–2 строчки — указательными и средними пальцами обеих рук «шагаем» по столу.

3–4 строчки — раскрываем одну ладонь, расправляем пальцы, ставим ладонь ребром на стол. Указательным и средним пальцами другой руки «шагаем» по расправленным пальцам, поднимаясь вверх, как по ступенькам.

5–6 строчки — теперь «шагаем» по пальцам другой руки.

* * *

Быстро тесто замесили,
На кусочки разделили,
Раскатали все кусочки
И слепили пирожочки.
Пирожки с вареньем —
Всем на удивленье!

1–2 строчки — имитируем замес теста и разделку его на кусочки.

3 строчка — раскрытыми ладонями с сомкнутыми пальцами делаем движения вперед-назад по поверхности стола.

4 строчка — «защипываем» воображаемые пирожки с помощью кончиков пальцев обеих рук.

5–6 строчки — прикладывая ладонь к ладони, «лепим пирожки».

* * *

Как у нашего Антошки
Ярко-красные сапожки.
Ножками топ-топ!
Ручками хлоп-хлоп!
Каблучками раз-два-три!
Как он пляшет — посмотри!

1–2 строчки — руки держим на поясе, каждую ногу ставим поочередно то на кончик большого пальца, то на пятку.

3 строчка — топаем.

4 строчка — хлопаем в ладоши.

5–6 строчки — одновременно хлопаем и топаем.

* * *

Капельки-дождинки
Упали на травинки.
Кап-кап капельки,
Кап-кап маленьки.
На ладошки дети
Ловят капли эти.
Кап-кап капельки,
Кап-кап маленьки.

1–4 строчки — раскрываем одну ладонь, подушечками пальцев другой руки постукиваем по ней, имитируя дождевые капли.

5–8 строчки — делаем то же самое с другой ладонью.

* * *

Доброе утро, Мариночка!
Доброе утро, Ариночка!
Доброе утро, Оленька!
Доброе утро, Коленька!
Доброе утро, мама,
Милая, добрая самая!

Во время чтения каждой строчки подушечками пальцев одной руки массируем один палец на другой руке от основания до кончика.

Игру начинаем с мизинца, а заканчиваем большим пальцем. Затем повторяем все для другой руки.

* * *

Лапки моем,
Ушки моем,
Моем носик,
Моем хвостик.
Вот теперь мы все помыли,
Нас, конечно, похвалили.
И теперь мы чистые —
Белочки пушистые!

1 строчка — трем ладони одна о другую.

2 строчка — обеими ладонями поглаживаем уши.

3 строчка — центральной частью каждой ладони поочередно круговыми движениями поглаживаем нос.

4 строчка — поочередно поглаживаем ладонями место, где должен быть хвостик.

5–8 строчки — поднимаем руки, чуть согнутые в локтях, расправляем ладони и пальцы и подпрыгиваем.

* * *

Ясное солнышко!
Прокатись над речкой!
Раскидай нам, солнышко,
Желтые колечки!
Мы их будем собирать,
На пальчики надевать,
Чтобы стали пальчики
Совсем как одуванчики!

1–2 строчки — поднимаем руки вверх (ладони раскрыты), качаем ими вправо-влево.

3–8 строчки — поочередно соединяем в кольцо все пальцы с большим — сначала на одной руке, потом на другой.

* * *

Динь-дилень,
Динь-дилень!
Светит солнце целый день,
Жарит нам оладушки,
Как у нашей бабушки —
Пирожки песочные
Румяные и сочные!

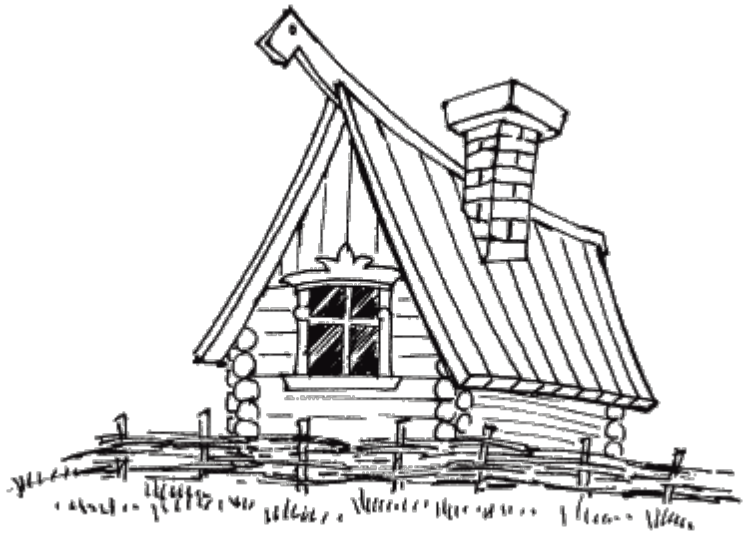
1–3 строчки — поднимаем руки вверх, расправляем ладони и пальцы и покачиваем кистями рук вправо-влево.

4–5 строчки — слегка похлопываем по столу то тыльной, то ладонной стороной кисти, словно переворачиваем оладушки на сковороде.

6–7 строчки — соединяем ладони обеих рук с сомкнутыми пальцами так, чтобы сверху оказывалась то одна, то другая ладонь.

* * *

Строим-строим новый дом.
Нам уютно будет в нем.
Будут в нем окошки,
А вокруг — дорожки.
Строим-строим новый дом,
Дружно в доме заживем!



1–2 строчки — поочередно соединяем кончики пальцев обеих рук, при этом не прижимая их друг к другу.

3–4 строчки — прижимаем пальцы обеих рук друг к другу, не ломая «домика», раздвигаем большие пальцы в стороны, словно раскрываем створки окна и заглядываем внутрь.

5 строчка — хлопаем в ладоши.

6 строчка — встряхиваем расслабленные кисти рук.

* * *

Как у Насти маленькой
Есть цветочек аленький,
А его лепестки —
Это пальцы у руки.
Раз, два, три, четыре, пять —
Учим Настеньку считать!

1–4 строчки — раскрываем ладонь одной руки и указательным пальцем другой руки поглаживаем ее круговыми движениями.

5–6 строчки — тем же указательным пальцем слегка нажимаем на подушечки пальцев во время счета или поглаживаем каждый палец от основания до подушечки.

Повторяем все для другой руки.

* * *

Веселая семейка
Уселась на скамейку:
Дядя Гриша,
Дядя Миша,
Папа Коля,
Мама Оля,
А на руках у маменьки
Еще и Ваня маленький!

1–2 строчки — раскрываем ладонь и сомкнутыми пальцами другой руки круговыми движениями поглаживаем ее.

3–8 строчки — поглаживаем каждый палец от основания до кончика, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.

Повторяем все действия для другой руки.

* * *

Все расскажем без обмана:
У Ивана два кафтана,
Шапка, шуба, валенки.
Сам он хоть и маленький,
Но такой удаленький!

1–2 строчки — показываем руки, согнутые в локтях, и поочередно поглаживаем их от кисти до локтевого сустава.

3–6 строчки — пальцами одной руки разминаем пальцы другой руки от основания до кончика.

* * *

Маленькие ножки
Бежали по дорожке.
Пальчики устали,
На носочки встали.
Покачаемся чуток
Через пятку на носок!

1–2 строчки — босыми ногами встаем на носки и переступаем на месте, поочередно перенося вес тела на всю поверхность стопы.

3–4 строчки — согласно тексту встаем на носочки и удерживаемся в этой позе до следующих строчек.

5–6 строчки — выполняем упражнение в соответствии с текстом стихотворения, перенося тяжесть тела с пятки на носок. Чтобы нагрузка была минимальной, можно совершать все действия в положении сидя.

* * *

Бежит лиса по мостику,
Метет перила хвостиком.
А навстречу зайчики —
Маленькие пальчики:
«Не боимся мы лису,
быстро спрячемся в лесу!»

1–2 строчки — указательным и средним пальцами одной руки «бежим» по внутренней поверхности другой руки от ладони до локтевого сгиба, причем большой палец исполняет роль лисьего хвоста и «метет» или «волочится» за первыми двумя.

3–6 строчки — вниз по внутренней стороне руки «бегут» уже все пальцы-«зайчики».

Повторяем все действия для другой руки.

* * *

На веселые качели
Настя и Полина сели.
И веселые качели
Прямо к небу полетели!
Раз-два, раз-два —
Закружилась голова!

1–6 строчки — расправляем кисти обеих рук и соединяем пальцы в замок, не смыкая оснований ладоней. Поочередно сгибая руки в запястьях, изображаем качели. Можно, не разнимая рук, поднимать их на разную высоту и продолжать «раскачивать качели».

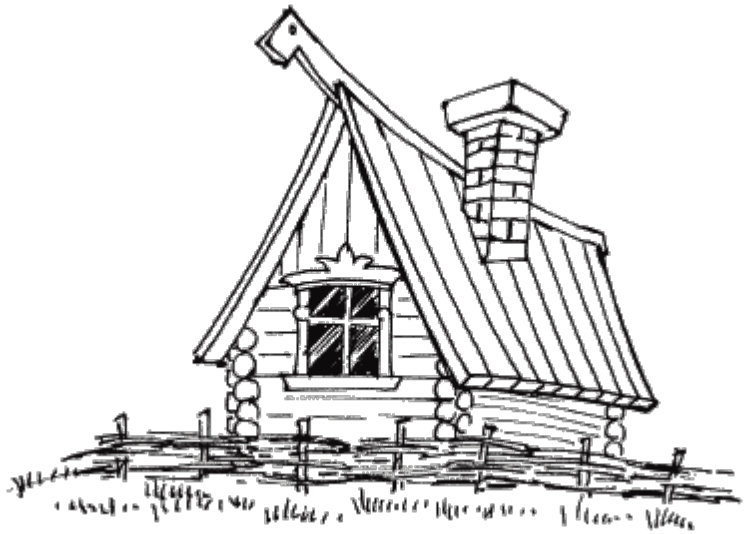
* * *

Здесь живет наш милый друг —
Это старый добрый жук.
У него есть усики,
Черненькие глазки…
Он такой малюсенький —
Этот жук из сказки!

1–6 строчки — обе руки сжимаем в кулаки и выставляем «усики» из указательного и среднего пальцев. Пока читаем стихотворение, «жуки» передвигаются по поверхности стола в произвольном направлении.

* * *

Черепашка тащит дом,
Отдыхать ей можно в нем.
От дождя она укрыта —
Дом и крыша и защита.
Много дней она в пути,
Долго ей еще ползти.



1–6 строчки — раскрываем ладонь и медленно передвигаем пальцами по столу. Второй ладонью накрываем первую, изображая панцирь черепашки. Затем повторяем игру для другой руки.

* * *

По горе несутся санки,
В них Наташка и Оксанка.
По другой несутся горке
Санки с Мишкой и Егоркой.
Где гора кончается,
Там они встречаются.

1–2 строчки — двумя или четырьмя сомкнутыми пальцами одной руки «едем» по внутренней поверхности другой руки вниз от локтевого сустава до кисти.

3–4 строчки — делаем то же самое, поменяв руки.

5–6 строчки — сцепляем пальцы обеих рук в замок или плотно прижимаем одну ладонь к другой.

* * *

Паровозик едет в гору,
В гости к дедушке Егору.
А в вагончиках сидят
Девять маленьких ребят:
Катя, Маша и Марина,
Коля, Ванечка, Ирина,
Петя, Слава и Матвей,
С ними вместе Котофей.
У него закрыты глазки,
Он мурлычет детям сказки.

1–4 строчки — сомкнутые пальцы одной руки перемещаем по внутренней стороне другой руки от ладони до локтевого сгиба.

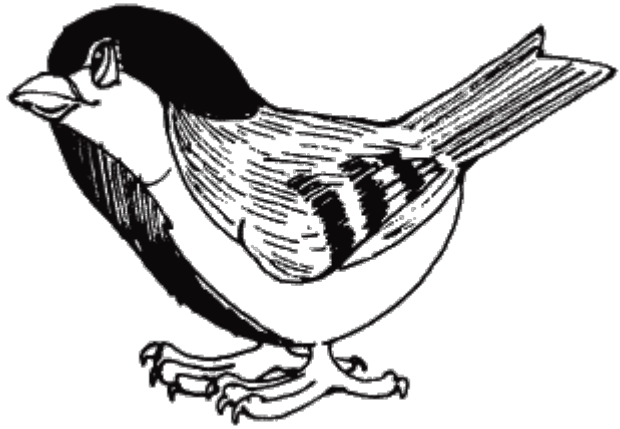
5–7 строчки — называем имена и при этом подушечкой указательного пальца поочередно касаемся кончиков пальцев другой руки.

8 строчка — массируем большой палец правой руки, который исполняет роль Котофея.

9–10 строчки — закрываем глаза, обеими руками гладим себя по голове.

* * *

Рано утром издалёка
Прилетела к нам сорока.
Стала громко стрекотать,
Длинным хвостиком махать.
Зернышки она клевала,
Все на свете рассказала.



1–2 строчки — соединяем кисти рук крест-накрест, соприкасаясь запястьями. Машем обеими кистями, как крыльями.

3–4 строчки — ладони с сомкнутыми пальцами прижимаем друг к другу и наклоняем их вправо-влево.

5–6 строчки — пальцы обеих рук собираем в щепоть и «клюем зернышки» с поверхности стола.

* * *

Вот белые ромашки —
Нарядные рубашки,
А рядом одуванчики —
Пушистые обманщики.
Как только захочу сорвать,
Им в небо надо улетать.

1–2 строчки — раскрываем ладонь и поглаживаем ее круговыми движениями сжатых пальцев другой руки.

3–4 строчки — делаем то же самое с другой ладонью.

5–6 строчки — расслабляем и встряхиваем кисти обеих рук.

* * *

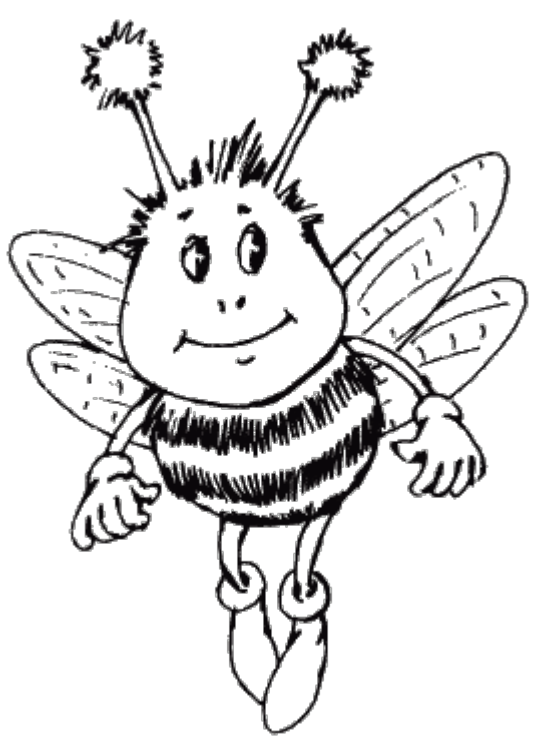
Золотые лепестки
Выпускаю из руки.
Разжимаю кулачок,
Отпускаю лепесток.
Он сверкает и кружится,
Плавно на траву ложится.

1–3 строчки — сжимаем и разжимаем кулаки.

4–6 строчки — поднимаем руки вверх, раскрываем ладони и плавно опускаем их на стол или на пол тыльной стороной вниз, раскачивая из стороны в сторону, словно планирующие лепестки цветов.

* * *

Нацепили светлячки
Разноцветные очки.
Крылышками машут,
Под Луною пляшут.
Ищет кто в лесу приют —
Заблудиться не дают.



1–2 строчки — изображаем очки, соединив кончики указательных и больших пальцев и приблизив их к глазам.

3 строчка — раскрываем ладони, расслабляем их и машем, как крылышками.

4–6 строчки — кончиками пальцев обеих рук поочередно стучим по столу, показывая, как пляшут светлячки.

* * *

Я — большой арбуз усатый,
Я зеленый, полосатый.
Греет солнышко бочок.
Я поспел, как только смог.
С грядки вы меня возьмите
И на части разделите.

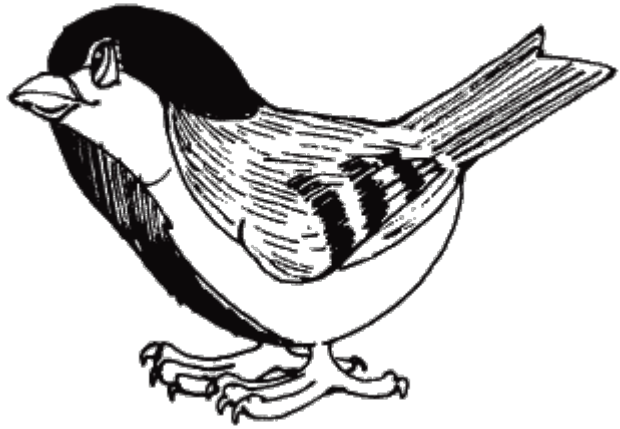
1–2 строчки — гладим ладонями голову и проводим указательными пальцами под носом, показывая усы.

3–4 строчки — наклоняем голову и прижимаемся щекой к ладони. Другой ладонью гладим свободную щеку, изображая, как солнышко греет бочок.

5–6 строчки — указательными пальцами обеих рук проводим несколько линий от макушки до шеи.

* * *

Птенчики скворцов зовут:
«Мама, папа! Тут мы, тут!
Принесите нам еды
И немножечко воды.
Червячков мы поедим,
С вами в небо полетим!»



1–4 строчки — собираем пальцы обеих рук в щепоть и поочередно раскрываем «клювики».

5–6 строчки — соединяем кисти рук крест-накрест, соприкасаясь ими в области запястья. Машем кистями, как крыльями.

* * *

Вот идут два малыша
По дорожке не спеша:
Глазками хлоп-хлоп,
Ножками топ-топ,
Ручками шлеп-шлеп!
А в руках у малышей
Пять цветных карандашей.
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем вместе рисовать!
Раз, два, три, четыре, пять —
Мы научимся считать!

1–2 строчки — указательными и средними пальцами обеих рук «идем» по столу.

3–5 строчки — несколько раз закрываем и открываем глаза, притопываем ногами, хлопаем в ладоши.

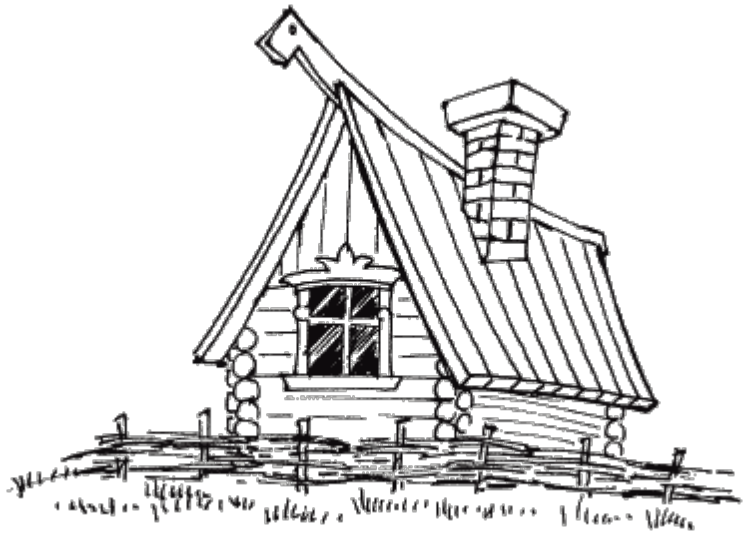
6–7 строчки — сжимаем руки в кулаки, поворачивая их в разные стороны.

8–9 строчки — на счет разжимаем по одному пальцы правой руки.

10–11 строчки — разжимаем по одному пальцы левой руки.

* * *

Звездочки яркие с неба упали,
Филину старому путь освещали.
Быстро нашел он дорогу к избушке,
Там, где его поджидала кукушка.
Филину ужин накрыла она,
В миску насыпав овса и пшена.
Филин все зернышки быстро склевал,
За ужин кукушке «спасибо» сказал.



1–2 строчки — раскрываем ладони и растопыриваем пальцы, как лучи у звездочек. Качаем кистями рук вправо-влево.

3–4 строчки — соединяем кисти рук крест-накрест, соприкасаясь запястьями. Машем руками, как крыльями.

5–8 строчки — собираем пальцы обеих рук в щепоть и «клюем» ими «зерно».

* * *

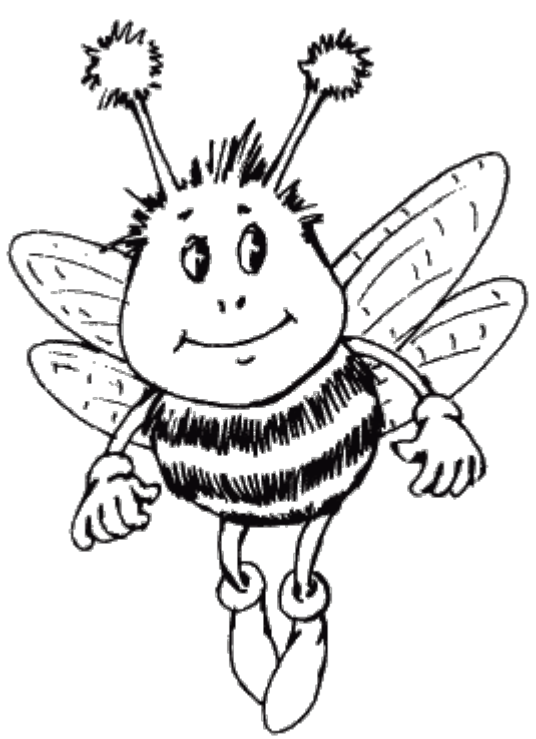
Две лошадки утром рано
Поскакали по полянам.
По траве они гуляли,
К вечеру совсем устали
И с поникшей головой
Воротилися домой.

1–4 строчки — имитируем бодрый топот лошадок, поочередно постукивая подушечками пальцев обеих рук по столу.

5–6 строчки — медленно переступаем пальцами по столу, изображая, как бредут усталые лошадки.

* * *

Пятнышки есть
У божьей коровки.
Давайте погладим
Ее по головке!
И пятнышки вместе
Мы посчитаем,
Сколько на крылышке каждом,
Узнаем.



1–8 строчки — легкими круговыми поглаживаниями массируем сначала тыльную, затем ладонную сторону кисти руки. Повторяем игру для другой руки.

* * *

В тишине поет сверчок,
Держит скрипочки смычок.
Раз-два, раз-два —
Повернулась голова.
Три-четыре, три-четыре —
Мы про руки не забыли.
Песню нам поет сверчок.
Сцепим пальцы мы в замок.
Скрипка весело играет
И ладошкам помогает!

1–4 строчки — ребром одной ладони растираем боковую поверхность указательного пальца другой, затем меняем руки и поворачиваем голову вправо-влево.

5–6 строчки — раскрываем ладони и распрямляем пальцы обеих рук.

7–8 строчки — сцепляем пальцы в замок и несколько раз перекатываем кисти рук, сгибая их в запястье.

9–10 строчки — снова ребром одной ладони растираем боковую поверхность указательного пальца другой, после чего меняем руки и повторяем действие.

* * *

Солнечные зайчики
У меня в ладошке.
Их поглажу пальчиком,
Покружу немножко.
Вдруг пропало солнышко,
Спряталось за тучку.
Лишь тепло оставило
У меня на ручке.

1–4 строчки — раскрываем ладонь и поглаживаем ее круговыми движениями указательного пальца другой руки.

5–6 строчки — несколько раз сжимаем и разжимаем кулак.

Повторяем все для другой руки.

* * *

Пять веселеньких мышат
Громко песенку пищат:
«Мы — отчаянные мышки!
Мы — веселые плутишки!
Обожаем вкусный сыр!
Прогрызем его до дыр!
Будем петь вам до утра
И пищать: «Ура! Ура!»»

1–4 строчки — подушечками пальцев постукиваем по раскрытой ладони другой руки.

5–6 строчки — слегка пощипывая кожу на ладони, изображаем, как мышки грызут сыр.

7–8 строчки — сомкнутыми пальцами растираем ладонь.

Повторяем все для другой руки.

* * *

Топ-топ! Топотушки!
Скачет зайчик на опушке.
Ежик спрятался под елкой,
У него торчат иголки.
Лает Тузик на крылечке,
Вышла мышка из-под печки!
Возле домика на горке
Расплясался наш Егорка!

1–2 строчки — слегка ударяем по столу подушечками пальцев одновременно обеих рук.

3–4 строчки — сжимаем кисти рук в кулаки и катаем их по столу.

5 строчка — расправляем ладони, смыкаем указательные, средние, безымянные пальцы и мизинцы. Соединяем большие пальцы с остальными и отводим их.

6 строчка — собираем пальцы обеих рук в щепоть, двигаем ими по столу.

7–8 строчки — подушечками пальцев обеих рук постукиваем по столу.

* * *

Мы — малышки-коротышки!
Мы — мальчишки-шалунишки!
Мы — веселые ребята!
Мы — ребята-акробаты!
Мы же громко закричим:
«Мы — большие силачи!»

1–6 строчки — во время чтения каждой строчки пальцами одной руки поочередно растираем пальцы другой руки, начиная с мизинца.

Повторяем игру для второй руки.

* * *

У серой малышки —
Маленькой мышки
В это воскресенье
Будет день рожденья!
Вот она ушками махала!
Уж она лапками стучала!
Шевелила хвостиком
И звала всех в гости к нам!

1–4 строчки — собираем пальцы обеих рук в щепоть и двигаем ими по столу, изображая мышек.

5 строчка — раскрываем ладони и приставляем их к ушам, машем сомкнутыми пальцами.

6 строчка — хлопаем ладонями по столу.

7 строчка — сгибаем и разгибаем указательные пальцы, изображая мышиные хвостики.

8 строчка — потираем ладони одна о другую.

* * *

Мягкие пушинки,
Белые снежинки
Над землей кружатся,
На траву ложатся,
Ноги засыпают
И сейчас же тают!

1–4 строчки — раскрываем ладони, распрямляем пальцы и плавными покачивающими движениями опускаем руки на стопы.

5–6 строчки — кончиками пальцев рук постукиваем по пальцам ног.

* * *

Крот — пузатый толстячок —
Носит серый пиджачок.
Зернышки грызет и корки,
Под землей он роет норки,
Землю кучкой насыпает
И из норки вылезает.

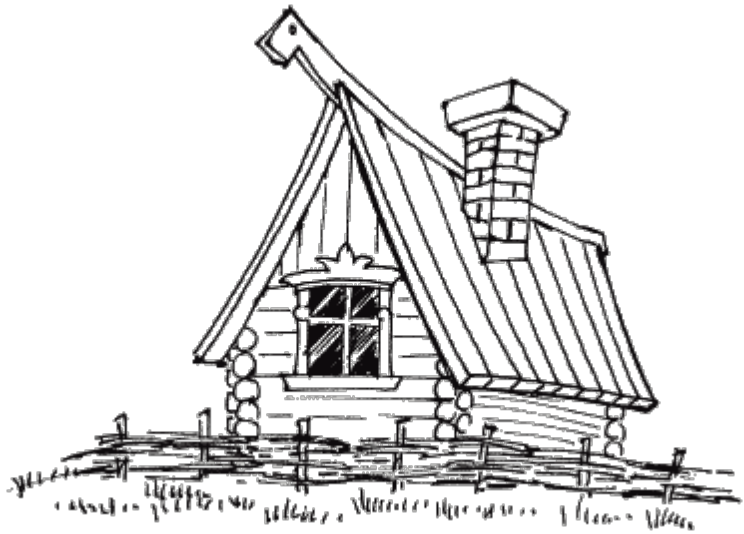
1–2 строчки — сжимаем руки в кулаки и перемещаем их по столу, медленно поворачивая.

3–4 строчки — складываем пальцы обеих рук в щепоть и выполняем собирающее движение подушечками, как будто поднимаем зерна и крошки.

5–6 строчки — соединяем ладони с сомкнутыми пальцами и потираем их одна о другую.

* * *

Я — маленькая уточка,
Присела на минуточку.
Летать уже устала я,
Теперь бы я поплавала!
Надеюсь, что в пруду
Я корм себе найду.

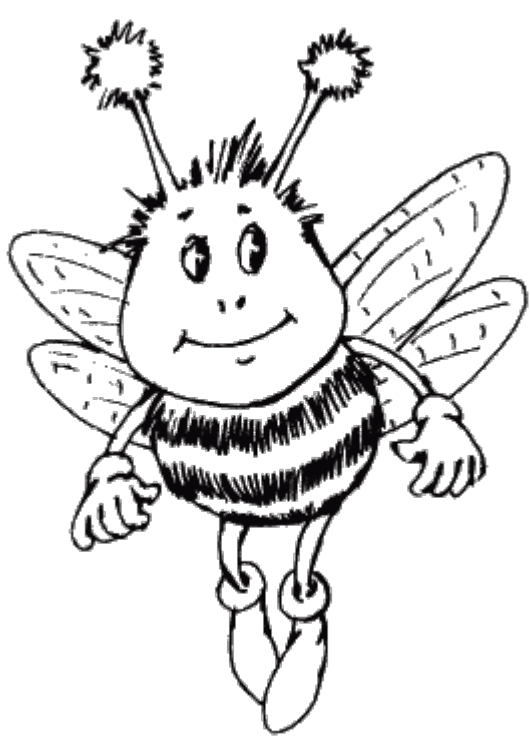


1–3 строчки — соединяем кисти рук крест-накрест, соприкасаясь запястьями. Машем кистями, как крыльями.

4–6 строчки — кладем обе руки на стол и выполняем ими волнообразные движения по его поверхности.

* * *

Вот жучок жужжит-кружится,
На цветочек он садится,
Ставит лапки наш жучок
На нарядный лепесток.
Раз, два, три, четыре, пять —
Будет лепестки считать.



1–2 строчки — раскрываем ладонь и поглаживаем ее круговыми движениями кончиков пальцев другой руки, сложенных в щепоть.

3–6 строчки — захватывая щепотью поочередно все пальцы, разминаем их от основания до подушечки.

Повторяем игру для второй руки.

* * *

Жили-были прыгуны,
Только ноги их видны.
Прыгать-прыгать, выше-выше —
Подлетают выше крыши.
Там ужасный паучок
Ловит прыгунов в сачок.
Ноги им связал и руки…
А зачем? — Да так, от скуки!
Прыгуны его простили,
Так же прыгать научили.

1–4 строчки — поочередно поднимаем над столом руки, затем опускаем их и постукиваем подушечками пальцев по поверхности стола.

5–8 строчки — продолжаем поднимать и опускать одну руку, а другой ловим ее и крепко сжимаем в кулак. Затем руки меняем.

9–10 строчки — повторяем первое упражнение.

* * *

Лягушка-попрыгушка,
Глазки на макушке,
А все ее слова —
Только «Ква!» да «Ква!».
А щеки раздувает
И рот свой разевает,
Чтоб комары и мушки
Летели в рот лягушке.

1–6 строчки — смыкаем пальцы обеих рук и изображаем лягушачьи рты (большой палец выполняет функцию нижней челюсти), которые то раскрываются, то закрываются.

7–8 строчки — одной рукой продолжаем изображать рот лягушки, а пальцами другой поочередно «попадаем» в этот «рот».

* * *

Черепашка Соня —
Страшная засоня.
До обеда спала,
В магазин поползла.
Быстро обернулась —
На закате вернулась.
Пряник свежий пожевала
Чаем крепким запивала…
Долго Соня-черепашка
В кухне мыла свою чашку.

1–6 строчки — раскрываем ладонь и медленно «бредем» пальцами по столу, имитируя движения черепашки. Второй ладонью накрываем первую, изображая панцирь.

7–10 строчки — складываем ладонь лодочкой, сомкнутыми пальцами другой руки поглаживаем внутреннюю сторону воображаемой чашки.

Игру повторяем, меняя функции рук.

* * *

Улитка на дорожке
Выпустила рожки.
Полинку напугала —
Полинка убежала.
Улитка удивилась
И даже рассердилась:
Ей дома не сиделось,
Так поиграть хотелось!

1–2 строчки — сжимаем одну руку в кулак и выставляем «рожки» из указательного и среднего пальцев. Указательный и средний пальцы другой руки движутся навстречу «улитке».

3–4 строчки — раскрываем ладони и кладем их на стол.

5–8 строчки — поглаживаем тыльную сторону одной руки ладонной стороной другой, затем меняем руки.

* * *

В лужице после дождя
Увидела хрюшка себя:
«Какая я все-таки хрюшка!
Замазано грязью брюшко,
А уши и маленький носик
Как грязь такую выносят?!»
Очень хрюшка старалась,
В луже когда умывалась…

1–4 строчки — раскрываем ладонь и поглаживаем ее круговыми движениями пальцев другой руки.

5–8 строчки — круговые движения становятся интенсивнее, растираем не только ладонь, но и пальцы от основания до кончиков.

Повторяем все для другой руки.

* * *

Мышка вылезла из норки,
Просит сыра у Егорки.
Сыра ей не дал Егорка,
Отломил кусочек корки.
«Фи!» — пищит мышонок в норке, —
«Ну и жадный ты, Егорка!»

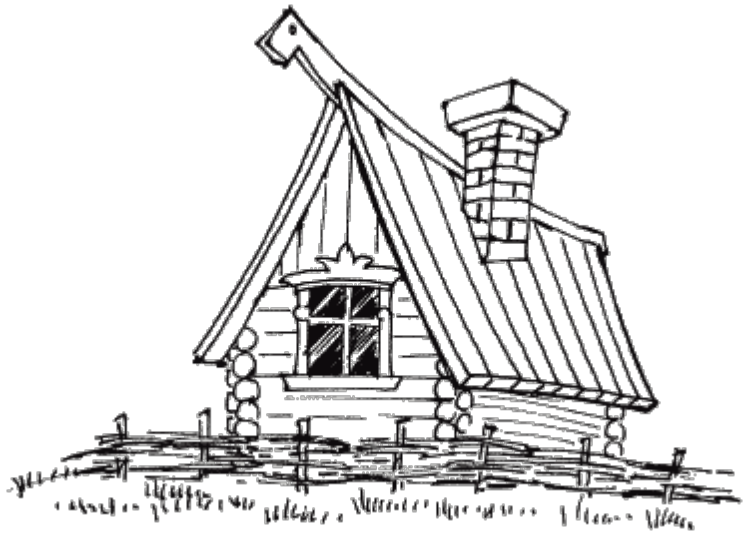
1–2 строчки — одну руку кладем на стол ладонной стороной вниз, другой рукой накрываем первую и прижимаем. Нижнюю руку вытаскиваем из-под верхней. Затем меняем руки.

3–4 строчки — поочередно сгибаем и разгибаем сомкнутые пальцы каждой руки.

5–6 строчки — встряхиваем расслабленные кисти рук.

* * *

Туки-туки, мишка
В свой бежит домишко.
Забегает во двор
И калитку на запор!
Туки-туки, мишка
Спрятался в домишко.
На лугу бычок бодался —
Мишка очень испугался!



1–2 строчки — постукиваем кулаками по столу.

3–4 строчки — сцепляем пальцы в замок, соединяя основания ладоней.

5–6 строчки — снова сжимаем руки в кулаки и постукиваем ими по столу.

7–8 строчки — выпрямляем указательные пальцы и мизинцы и «бодаемся», вращая кистями рук в области запястья.

* * *

Как вчера у бабушки
Мы пекли оладушки.
Раз-два, румяные!
Раз-два, горячие!
Раз-два, их жарили!
Три — поворачивали!
Вкусные оладушки
Ели мы у бабушки!

1–2 строчки — кладем кисти обеих рук на стол ладонями вниз и одновременно переворачиваем их на тыльную сторону.

3–4 строчки — ладонью гладим тыльную сторону другой руки, затем меняем руки.

5–6 строчки — повторяем первое движение.

7–8 строчки — повторяем второе движение.

* * *

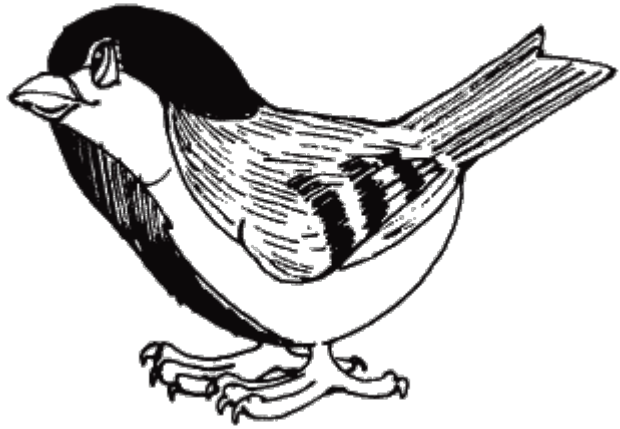
Едет Маша на тележке
Раздает она орешки:
Зайчику-попрыгайчику,
Воробьишке-шалунишке,
Мишке косолапому
И волчку лохматому.
А лисичке-сестричке
Маша налила водички.

1–2 строчки — соединяем ладони и растираем их друг о друга.

3–8 строчки — пальцами одной руки растираем каждый палец другой руки от основания до кончиков.

* * *

На лесной лужайке
Разыгрались зайки:
Лапками хлопали,
Ножками топали,
Ушками махали,
Выше всех скакали,
Глазками глядели,
Песенку пропели:
«Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!
Ля-ля-ляйки!»
Ах, какие веселые зайки!



1–2 строчки — раскрываем ладони, поднимаем руки и машем расслабленными кистями.

3, 4 строчки — хлопаем в ладоши, притопываем ногами.

5 строчка — прикладываем раскрытые ладони к ушам, сгибаем и разгибаем сомкнутые пальцы обеих рук.

6 строчка — поочередно поднимаем высоко над столом и опускаем то одну, то другую руку.

7–11 строчки — машем руками.

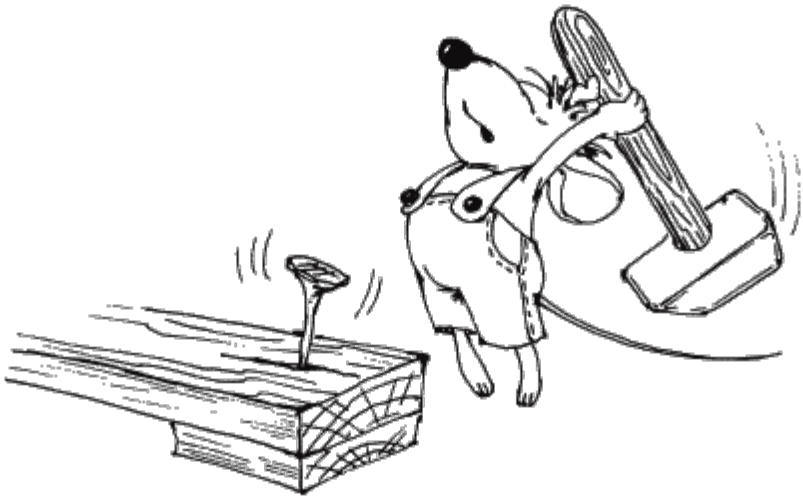
* * *

Сорву я малинку
Насте в корзинку.
Найду земляничку
Полинке-сестричке.
Смородинку в баночку
Соберу для Яночки.
Крыжовник в стакане
Несу я для Вани,
А маленькому Мише
Нарву я спелой вишни!

1–10 строчки — на каждые две строчки поочередно растираем пальцы одной руки пальцами другой. Затем меняем руки и все повторяем сначала.

* * *

Динь-дон, динь-дон!
К нам приехал добрый слон.
Ноги — тумбы,
Длинный хобот.
Он шагает, словно робот.
Динь-дон, динь-дон!
Головой качает слон.



1–2 строчки — расслабляем кисти рук и качаем ими из стороны в сторону.

3–5 строчки — сжимаем руки в кулаки и легонько стучим по столу, изображая поступь слона.

6–7 строчки — ставим локти на стол и качаем кистями рук, сгибая их в запястье, или выполняем вращательные движения обеими кистями.

* * *

Интересные ребята —
Полосатые котята.
Раз! Котенок-озорник —
По столам он прыг да прыг!
Два! Котенок музыкальный —
Песенки поет печально.
Три! Котенок очень тихий —
Ловит мышек очень лихо!
А четвертый наш котенок
Любит спать еще с пеленок!
Ну, а пятый далеко —
Убежал за молоком!

1–2 строчки — обеими ладонями показываем уши котят или их усы.

3–12 строчки — на каждые две строчки стихотворения поочередно разминаем пальцы одной руки пальцами другой.

Повторяем игру, поменяв руки.

* * *

Руки на стол положите,
Головою вначале кивните,
Соедините кончики пальцев,
Вперед и назад слегка покачайте.
Пальцы сцепите крепко в замок
И покрутите, кто как только смог!
Ну, а теперь постарайтесь мяукнуть,
Немного полаять,
Покрякать и хрюкнуть!
Вы рассмеялись? Развеселились?
Здорово крякать вы научились!

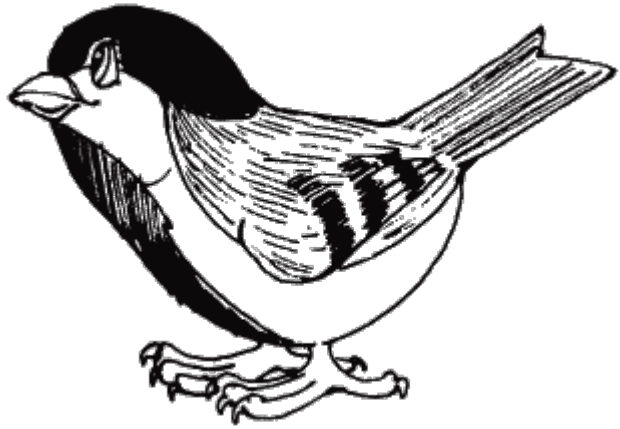
1–6 строчки — выполняем движения согласно тексту.

7–8 строчки — веселим сами себя, мяукая, крякая и хрюкая.

9–10 строчки — расслабляем кисти обеих рук и встряхиваем их.

* * *

В гости к нашей сестричке
Весной прилетали птички:
Эта птичка — совушка,
Ну, а эта — скворушка.
Эта птичка — воробей,
Ну, а эта — соловей.
Это — дятел, это — стриж,
Это же — поющий чиж.
Эта птичка — коростель,
Эта птичка — свиристель,
Ну, а это издалека
Прилетела к нам сорока.



1–2 строчки — поднимаем обе руки и машем кистями, изображая крылья птиц.

3–12 строчки — называя птиц, поглаживаем, разминаем или растираем поочередно каждый палец.

* * *

Набрал Тимошка
Ягод в лукошко.
Угостил Дашу,
Маленького Сашу,
Насыпал ягод Коле,
Своей сестренке Оле
И маленькому Ванечке
Дал ягодок в стаканчике.

1–2 строчки — складываем ладонь лодочкой и пальцами другой руки, сложенными в щепоть, собираем в нее воображаемые ягоды.

3–8 строчки — сжимаем руку в кулак и, называя имена, освобождаем из кулака по одному пальцу.

* * *

Котик маленький сидит
И ушами шевелит.
Вот как, вот как,
Как ушами шевелит.
Котик маленький замерз,
Прикрывает лапкой нос.
Котик-котик, Котофей!
Быстро мы тебя согреем!
Прыг-скок, прыг-скок!
Прыгай с пятки на носок!

1–4 строчки — раскрытые ладони прикладываем к ушам, сгибаем и разгибаем сомкнутые пальцы, показывая, как котик шевелит ушами.

5–6 строчки — потираем нос поочередно то одной, то другой ладонью.

7–10 строчки — прыгаем или сидя шевелим ногами, переставляя стопы с пятки на носок.

* * *

Ехал ежик в гости,
Отморозил носик.
И от норки ключик
Соскользнул с колючек.
Ну-ка поскорее
Ежика согреем!
Дверку в норку отопрем
Носик быстро ототрем!

1–4 строчки — сцепляем руки в замок, соединив основания ладоней, но не сгибая пальцев, так как «колючки» должны торчать. Крутим кистями рук, не разнимая их.

5–8 строчки — расцепляем руки и вращательными движениями растираем ладони одна о другую.

* * *

Две мышки залезли в подвал
Тайком, чтоб никто не видал.
Спустились следом подружки —
Три сереньких мышки-норушки.
Первая мышка увидела сыр,
Другая сгрызла его до дыр,
Третья собрала все крошки,
Четвертой осталось немножко,
А пятая гордо сказала:
«Не вылезу я из подвала,
Пока хозяин квартиры
В подвал не доставит мне сыра!»

1–4 строчки — сложенными в щепоть пальцами обеих рук изображаем ползающих по столу мышек.

5–9 строчки — сжимаем одну руку в кулак, а с помощью другой руки освобождаем пальцы по одному согласно тексту считалочки.

10–12 строчки — расслабляем кисти обеих рук и отряхиваем их одна о другую.

* * *

Повторяем игру для второй руки.
В небе солнышко сияет,
Наши щечки согревает,
Носик, руки и бока
Подрумянило слегка.
Ноги тоже у ребят
Понемножку загорят.
Это солнце яркое,
Это лето жаркое!

1 строчка — поднимаем руки вверх, раскрываем ладони и растопыриваем пальцы.

2 строчка — опускаем руки, поглаживаем ладонями щеки.

3–4 строчки — обеими руками поочередно поглаживаем нос, руки и бедра.

5–6 строчки — руки с бедер опускаем все ниже, до щиколоток.

7–8 строчки — снова поднимаем руки с раскрытыми ладонями.

* * *

Возле будки дремлет пес,
Спит, закрывши лапой нос.
Накормить его забыли,
С поводка не отцепили,
И голодный наш Трезор
Грустно охраняет двор.
Я налью побольше щей,
Накормлю его скорей!

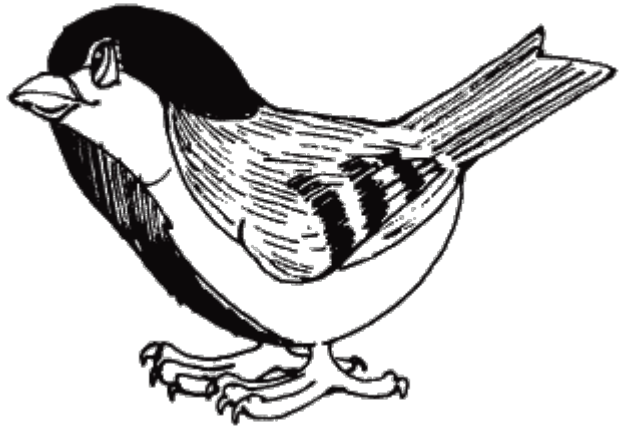
1–2 строчки — соединяем ладони с сомкнутыми пальцами крест-накрест и качаем кистями рук вправо-влево, вперед-назад.

3–6 строчки — ладонной стороной кисти одной руки поглаживаем тыльную сторону другой, затем руки меняем.

7–8 строчки — поднимаем кисти рук ладонями наружу, сгибаем и разгибаем сомкнутые пальцы.

* * *

Девочки и мальчики!
Совсем как попугайчики
Крылышками помашите,
Хохолками потрясите,
Друг на друга посмотрите,
В джунгли вместе полетите,
На пальму опуститесь,
Крылышки встряхните!



1–3 строчки — вытягиваем руки в стороны, расслабляем их и машем кистями, как крылышками.

4 строчка — несколько раз наклоняем голову вправо-влево.

5 строчка — поворачиваемся к соседу и смотрим ему в глаза.

6–8 строчки — снова вытягиваем руки в стороны и повторяем первое движение.

* * *

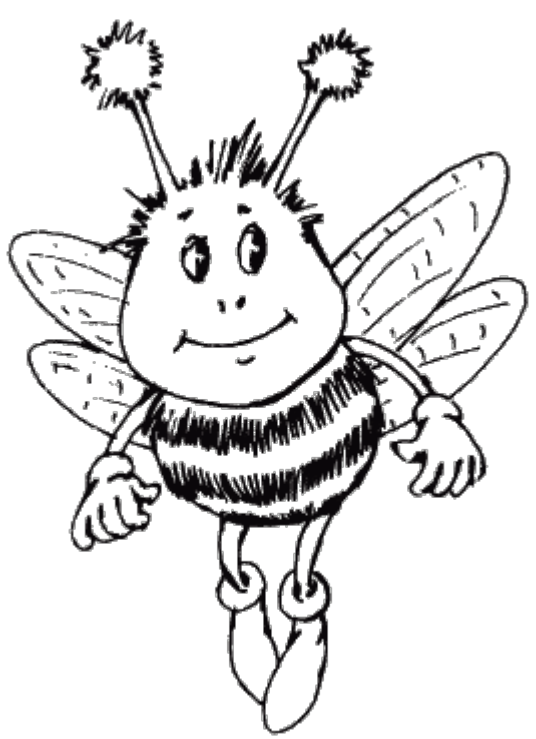
Крокодил у нас теперь
Закрывает на ночь дверь.
Свечку зажигать не хочет,
Как кузнечик он стрекочет.
Ну, а днем стесняется —
На берегу валяется,
Не поет и не стрекочет,
Только весело хохочет.

1–4 строчки — поочередно соединяем кончики пальцев обеих рук, а затем основания ладоней. Отводим большие пальцы в стороны и снова соединяем их, словно закрываем дверь.

5–8 строчки — соединенные кисти рук кладем на стол и катаем их вправо-влево.

* * *

Модница муха на рынок пришла.
А выбирала она кружева.
Ей продавец-паучок показал
Множество кружевных покрывал.
Закутал ее в покрывало,
И бедная муха пропала.



1–2 строчки — несколько раз поочередно продеваем пальцы одной руки между пальцами другой.

3–4 строчки — раскрытыми ладонями гладим поверхность стола, как будто расправляем складки на покрывале.

5–6 строчки — одной рукой захватываем другую и стараемся «окутать» ее всю, выполняя круговые движения.

* * *

Жук залез на лесенку,
Распевает песенку:
«Жу-жу-жу! Жу-жу-жу!
Я на лесенке сижу!»
С лесенки жучок упал
И сердито зажужжал:
«Жу-жу-жу! Жу-жу-жу!
Я под лесенкой лежу!»
Мы жучка поднимем,
Ласково обнимем!

1–2 строчки — раскрываем ладонь и разъединяем пальцы, ставим ее ребром на поверхность стола. Пальцами второй руки перебираем пальцы первой, словно поднимаемся по ступенькам.

3–4 строчки — то «поднимаемся» на «лесенку», то «спускаемся» с нее.

5–8 строчки — поднимаем обе руки вверх и опускаем их на стол, несколько раз хлопая по поверхности.

9–10 строчки — поглаживаем ладонями тыльные стороны кистей обеих рук.

* * *

Дождь пошел, наполнил бочки,
Выросли в лесу грибочки.
Окна дождик перемыл,
Просто выбился из сил.
Побродил в округе вволю,
Зашагал по лужам в поле.

1–2 строчки — кончиками пальцев обеих рук постукиваем по столу, изображая беспорядочные капли дождя.

3–4 строчки — раскрываем ладони и круговыми движениями гладим поверхность стола.

5–6 строчки — легкими шлепками переступаем ладонями по столу.

* * *

По дорожке Маша шла,
Нитки под кустом нашла.
Нитки аленькие,
Моточек маленький.
Потянула ниточку
И пришла к калиточке,
Двери отворила:
Там — жених Данила.

1–2 строчки — указательными и средними пальцами обеих рук «ходим» по столу.

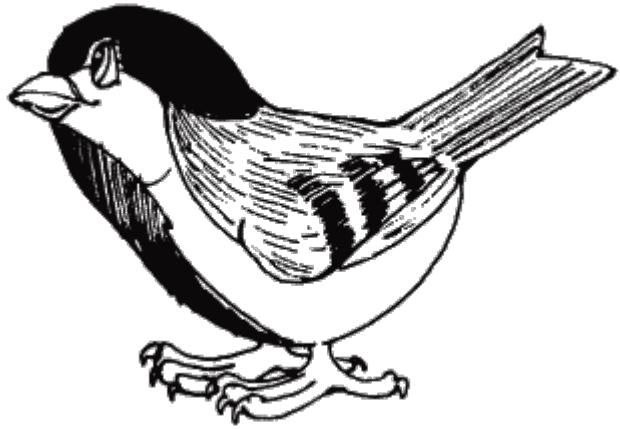
3–4 строчки — выполняем круговые движения ладонями в разные стороны, словно у нас в руках клубок ниток.

5–6 строчки — соединяем кончики пальцев обеих рук, потом крепко прижимаем друг к другу ладони.

7–8 строчки — несколько раз соединяем и разъединяем руки, оставляя сомкнутыми ребра ладоней.

* * *

Ловит воробей жучков,
Уплетает червячков.
И на юг не улетает —
Так, под крышей обитает.
Прыг да прыг
Да чик-чирик!
Жить он в городе привык!



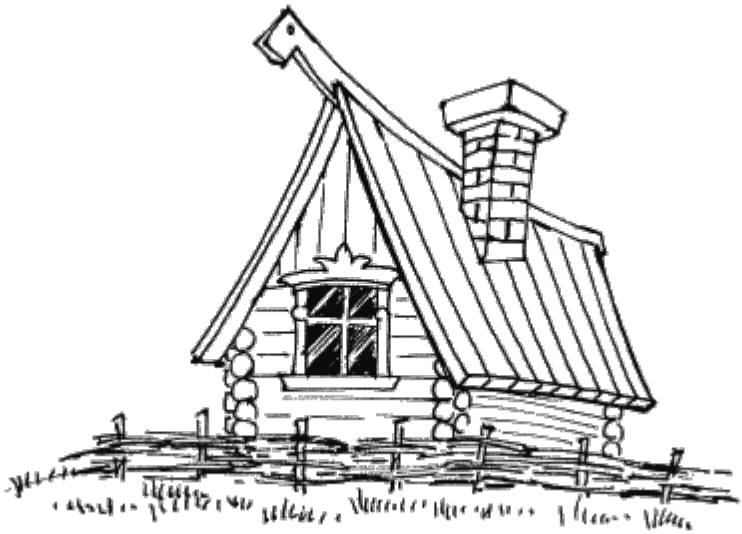
1–2 строчки — складываем пальцы обеих рук в щепоть и «клюем» со стола воображаемых жучков и червячков.

3–4 строчки — соединяем ладони с сомкнутыми пальцами и поднимаем руки вверх.

5–7 строчки — опираясь на кончики пальцев, поочередно «подпрыгиваем» обеими руками над поверхностью стола.

* * *

Ветер в поле рыщет,
Все поет да свищет,
Деревья ломает,
К земле пригибает,
А потом все тише,
Вновь деревья выше…



1–2 строчки — расслабленные руки поднимаем вверх и раскачиваем их, как ветки деревьев.

3–4 строчки — опускаем руки, соединяем ладони с сомкнутыми пальцами и сгибаем все пальцы то в одну, то в другую сторону.

5–6 строчки — поглаживаем ладонь о ладонь легкими круговыми движениями.

* * *

Съесть хотели апельсин
Пять ребят, а он один.
Эта долька — для Наташи,
Эту отдадим мы Саше,
Этой угостим Марину,
Ну, а две дадим Ирине.
Остальные будет кушать
Наша милая Надюша.

1–2 строчки — делаем круговые движения обеими кистями рук, как будто у нас в ладонях апельсин.

3–8 строчки — на каждое названное имя пальцами одной руки растираем по одному пальцу другой. Затем повторяем это действие для второй руки.

* * *

Как в кармане у Аркашки
Вечно копятся бумажки:
Фантики, билеты —
Все, что есть на свете.
Раз, два, три, четыре, пять —
Нам всего не сосчитать!

1–4 строчки — несколько раз поочередно хлопаем в ладоши и легонько стучим руками по столу.

5–6 строчки — сжимаем руки в кулаки и на счет выпрямляем по одному пальцу на каждой руке.

* * *

Гуси-гуси-гусенята —
Очень славные ребята.
Ходят гуси вереницей
До реки воды напиться.
У гусей на ножках —
Красные сапожки!
Глядят — не наглядятся,
Сапожками гордятся.

1–4 строчки — кладем одну руку ладонью вниз на стол и накрываем ее другой ладонью. Затем вытаскиваем первую руку и ею накрываем вторую. Так делаем несколько раз.

5–6 строчки — пальцами одной руки поглаживаем раскрытую ладонь другой.

7–8 строчки — повторяем второе движение для другой руки.

* * *

У меня сестренок пять.
Всем я буду помогать:
С Машей сеять,
С Дуней жать,
С Галей елку наряжать,
С Верой стряпать,
С Ниной шить.
Будем вместе мы дружить!

1–2 строчки — раскрываем ладони и разъединяем пальцы, качаем кистями рук вправо-влево.

3–7 строчки — во время чтения каждой строчки соединяем кончики пальцев обеих рук.

8 строчка — изображаем крепкое рукопожатие.

* * *

Кто утром дремлет сладко?
Давно пора вставать!
И всех мы на зарядку
Давно устали ждать!
Раз-два, раз-два!
Вправо-влево голова.
Три-четыре, три-четыре!
Прыгать будем по квартире!
Закончили зарядку,
И стало все в порядке!

1–2 строчки — одной рукой поглаживаем другую, затем меняем руки и повторяем действие.

3–4 строчки — раскрываем ладони и поворачиваем кисти вправо-влево несколько раз.

5–6 строчки — соединяем ладони с сомкнутыми пальцами и сгибаем пальцы вправо-влево.

7–10 строчки — поочередно то стучим руками по столу, то хлопаем в ладоши, одновременно притопывая ногами. Если есть возможность, рекомендуется попрыгать и побегать на месте.

* * *

Наших маленьких ребят —
Пять лохматых медвежат —
Танцевать не приглашают,
Неуклюжими считают.
Раз, два, три, четыре, пять —
Будут мишки танцевать!
Раз, два, три, четыре, пять —
Всем на лапы наступать!

1–4 строчки — соединяем руки кончиками пальцев, ставим запястья на край стола и раскачиваем сомкнутые кисти рук вправо-влево.

5–8 строчки — на счет соединяем и разъединяем поочередно все пальцы.

* * *

На столе моем игрушки
Притаились в тишине.
Пять подарков в день рожденья
Принесли ребята мне.
Раз — мохнатый, мягкий мишка,
Два — зеленый крокодил,
Три — зайчишка-шалунишка,
А четыре — конь один,
Пять — огромная машина
С желтым кузовом большим.
Я в него свои подарки
Утром рано положил.

1–4 строчки — круговыми движениями пальцев одной руки поглаживаем раскрытую ладонь другой.

5–9 строчки — указательным пальцем на счет поглаживаем каждый палец другой руки в направлении от основания к кончику.

10–12 строчки — соединяем ладони и круговыми движениями растираем их с небольшим усилием.

* * *

У матрешки нашей Мани
Пять девчоночек в кармане.
Маню раскрываем,
Зину вынимаем.
Вот раскрыли Зину,
Вытащили Нину.
А из Нины мы достали
Чернобровую Наталью.
А внутри Наташи
Засиделась Даша.
Дашу мы раскрыли,
Выпустили Лилю.
Все девчонки из кармана
Вышли в красных сарафанах.

1–2 строчки — сжимаем руки в кулаки.

3–12 строчки — на счет вынимаем из кулаков по одному пальцу одновременно. Если не получается, можно освобождать пальцы поочередно с помощью другой руки.

13–14 строчки — раскрываем ладони и растопыриваем пальцы, словно показывая матрешек в ярких сарафанах.

* * *

Сидят на печи пять братцев.
Захотел младший брат прогуляться.
Скучно ему одному гулять,
Пришел он другого брата позвать.
Опять молчат да в кулак сопят.
Третьего брата позвали гулять,
Да и втроем им тошно.
Позвали четвертого, с гармошкой.
Тут и пятый решил прогуляться —
Началось веселье у братцев!

1–3 строчки — смыкаем пальцы, отставляем в сторону мизинец и приставляем его обратно.

4–5 строчки — отставляем в сторону сомкнутые мизинец и безымянный палец и приставляем обратно.

6–7 строчки — отставляем в сторону мизинец, безымянный и средний и приставляем обратно.

8–10 строчки — отставляем в сторону четыре сомкнутых пальца, а потом присоединяем к ним большой, разъединяем пальцы и поворачиваем кисть руки вправо-влево.

* * *

Вымыли мы ручки,
Вымыли мы ножки,
Поиграли в ладушки,
Ладушки-ладошки!
Во дворе цыплятам
Накрошили крошек,
Поиграли снова
В ладушки-ладошки!
Гладили котенка
Чистыми ладошками,
С ним мы поиграли
В ладушки-ладошки!
Улеглись ладошки
Прямо на дорожку…
Как они устали —
Ладушки-ладошки!

1–2 строчки — имитируем мытье рук, наклоняемся и растираем руками щиколотки.

3–4, 7–8, 11–12 строчки — хлопаем в ладоши.

5–6 строчки — пальцами, собранными в щепоть, как будто крошим хлеб.

9–10, 15–16 строчки — ладонью одной руки поглаживаем тыльную сторону другой, затем меняем руки и повторяем действие.

13–14 строчки — кладем кисти рук на стол ладонями вниз.

* * *

Чок-чок-чок, чок-чок-чок!
К пастушку бежит бычок.
Пободаться очень хочет,
Может, ему скучно очень.
Пастушок и не боится —
Даст бычку воды напиться,
За рога его возьмет
И на травку уведет.

1–2 строчки — «бежим», постукивая по столу подушечками пальцев.

3–4 строчки — на каждой руке выставляем «рожки» из указательного пальца и мизинца и поворачиваем кисти в разные стороны.

5–6 строчки — одну руку оставляем в описанном положении, круговыми движениями поглаживаем ее тыльную сторону пальцами другой руки.

7–8 строчки — захватываем «рогатую» руку другой рукой и отводим ее в сторону.

* * *

Как на яблоне цветки
Раскрывают лепестки.
Ветерок неслышно
Лепестки колышет.
Только к вечеру цветки
Отпускают лепестки,
Головой качают,
Крепко засыпают.

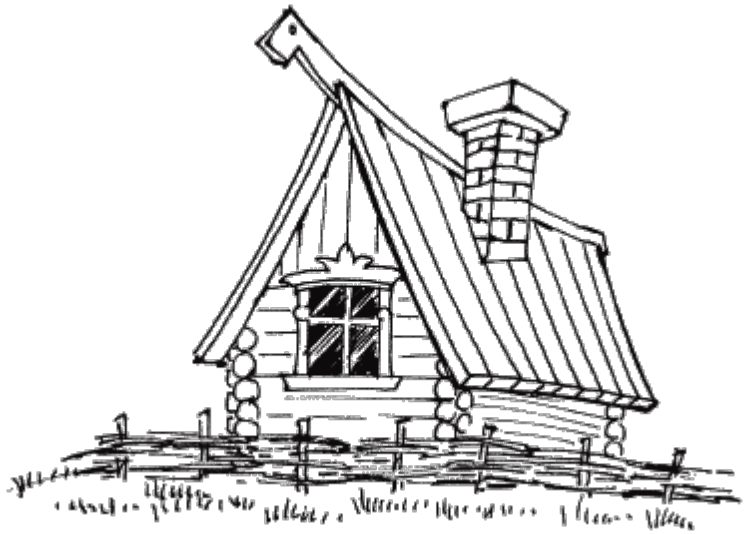
1–2 строчки — сжимаем руки в кулаки, потом разжимаем их, показывая, как раскрываются цветки.

3–4 строчки — плавно покачиваем расслабленными кистями рук (ладонями вверх) вправо-влево.

5–8 строчки — поглаживаем одной ладонью другую, продолжая покачивать, осторожно опускаем руки на стол.

* * *

Топали мы, топали,
До горы дотопали.
Под горой избушка,
В ней живет старушка.
Дверь в избушечку открыли
И напиться попросили.
Принесла воды старушка,
Не пустила нас в избушку.
Снова вышли во поле
И домой потопали.



1–2 строчки — кончиками пальцев постукиваем по столу.

3–4 строчки — сцепляем пальцы в замок, соединяем основания ладоней и делаем «избушку».

5–6 строчки — расставляем большие пальцы обеих рук в стороны, словно открываем двери.

7–10 строчки — разъединяем руки, отряхиваем одна о другую и «топаем» кончиками пальцев обеих рук.

* * *

Если хочешь, делай так.
Если хочешь, делай так.
Если хочешь, делай так.
Если хочешь, то скажи,
Если хочешь, покажи.
Если хочешь,
Будем вместе повторять.
Если хочешь,
Будем вместе танцевать.

1–2 строчки — поднимаем руки вверх, расслабляем кисти, плавно качаем обеими руками вправо-влево.

3 строчка — поднимаем руки над головой и хлопаем в ладоши.

4 строчка — все вместе говорим какое-нибудь слово: «хорошо» или «весело».

5 строчка — топаем ногами.

6–7 строчки — хлопаем ладонями по столу, при этом наклоняем голову вправо-влево.